



Estimulación cognitiva, un medio para favorecer la participación del adulto mayor

Cognitive stimulation, an approach to assist the participation in the old people

Resumen

ANGÉLICA MONSALVE ROBAYO

Terapeuta Ocupacional. Universidad del Rosario
Profesora auxiliar de carrera Facultad
de Rehabilitación y Desarrollo Humano
Programa de Terapia Ocupacional
Coordinadora Académica.
Universidad del Rosario
Magíster en gerontología.
Universidad de Salamanca.
Email: anmonsal@urosario.edu.co

ÁNGELA MARÍA PEÑARANDA SAAVEDRA

Terapeuta Ocupacional. Universidad del Rosario
Profesora Facultad de Rehabilitación
y Desarrollo Humano
Especialista en desarrollo infantil y procesos
de aprendizaje
Programa de Terapia Ocupacional
Universidad del Rosario
E-mail: angela.penaranda79@urosario.edu.co

CLAUDIA MARCELA ROZO REYES

Terapeuta Ocupacional
Especialista en Docencia Universitaria
Universidad del Rosario
Directora Programa Terapia Ocupacional
Profesora auxiliar de carrera Facultad
de Rehabilitación y Desarrollo Humano
Programa de Terapia Ocupacional
Universidad del Rosario.
E-mail: claudia.rozo27@urosario.edu.co

El presente artículo contiene información relacionada con el proceso normal de envejecimiento, su influencia en el desempeño cotidiano, la estimulación cognitiva como medio terapéutico, las características de las actividades que se desarrollan a través de este medio y los logros y beneficios de su aplicación para la calidad de vida del adulto mayor.

Por esta razón se profundiza principalmente en los cambios que ocurren a nivel cognitivo y cómo éstos influyen en la forma en que las personas mayores desempeñan sus actividades de la vida diaria, su posición frente al entorno familiar y social y el reconocimiento de sus posibilidades de participación.



✧ Abstract

This article has information related with the normal aging process, its influence in the daily performance, the cognitive stimulation as therapeutic approach, the characteristics of the activities that are developed by means of this approach and the benefits of its application for the quality of life in old people.

For this reason the article studies in depth principally the cognitive changes and how these influence in the daily life activities, their position in relation with the social and familiar environment and the recognition of their participation possibilities.

✧ Palabras claves

Adulto mayor, envejecimiento, cognición, estimulación cognitiva, terapia ocupacional, ambiente, participación.

✧ Key words

Old people, aging, cognition, cognitive stimulation, occupational therapy, environment, participation.

✧ Envejecer...

El proceso de envejecimiento conlleva una amplia variedad de cambios fisiológicos y anatómicos en el cerebro que modifican la capacidad de participación del adulto mayor en su entorno. Evidencia de ello son los estudios que revelan la pérdida neuronal entre un 20% y 50% en áreas de cerebelo, la corteza cerebral y el hipocampo así como la disminución del flujo sanguíneo cerebral y el ensanchamiento de los ventrículos cerebrales en tres o cuatro veces su tamaño normal, después de los treinta y hasta los noventa años.(1)

Sin embargo tales cambios son manejados por el cerebro a través de mecanismos compensatorios como poseer más neuronas de las necesarias y la evidente plasticidad cerebral. Es decir el cerebro envejece progresivamente aunque inicialmente sus consecuencias no sean tan visibles, pero es importante aclarar que la edad no

se acompaña necesariamente de la disminución de las facultades intelectuales, por ello ante síntomas tales como la pérdida de memoria, dificultades en la concentración, depresión o irritabilidad es necesario realizar exámenes que confirmen la presencia de una enfermedad cerebral de manera específica.

Existen dificultades para establecer los límites entre el envejecimiento normal y el patológico, por lo que se debe considerar la normalidad cuando no existe un diagnóstico que interfiera con la funcionalidad y la patología cuando hay evidencia de una alteración en el estado de salud y por tanto de bienestar de la persona mayor. Los procesos de envejecimiento incluyen todos y cada uno de los componentes del desempeño ocupacional a nivel sensoriomotor, cognitivo, psicológico y social.

Para efectos de este artículo se considerará solo el componente cognitivo sin ignorar la idea de la persona como ser integral, pero resaltando la importancia de las habilidades implícitas en el desempeño cotidiano.

La memoria como una función básica posee un alto nivel jerárquico dentro de las habilidades necesarias para el funcionamiento del ser humano. La memoria involucra la atención y las funciones ejecutivas tales como el razonamiento, la planeación, la resolución de problemas, la abstracción, el juicio; es decir procesos fundamentales para el desarrollo de las actividades de la vida diaria. (1)

La memoria se define como la capacidad de recordar información aprendi-

da clasificándose en sensoriopercptual, a corto plazo y a largo plazo esta última incluye la episódica, la semántica y la procedimental.

En el envejecimiento normal existe un deterioro en el recuerdo de procedimientos de las actividades cotidianas que involucra habilidades cognitivas, perceptuales y motoras que llegan a ser automáticas y no requieren un esfuerzo consiente. Así mismo se dificulta recordar nueva información, dada la disminución en la capacidad para codificarla y recuperarla.

La atención es la función mental que sirve como mecanismo de activación y funcionamiento de otros procesos mentales más complejos como la percepción y el lenguaje. Influye en operaciones de selección, distribución y mantenimiento de la actividad psicológica. La atención dirige los sentidos hacia un determinado estímulo y controla la activación de canales específicos para llegar a niveles más altos de integración. (2)

Con el proceso normal de envejecimiento la atención se disminuye por la dificultad de ignorar e inhibir información irrelevante e incapacidad para dividir la atención entre varias tareas simultáneas.

La percepción es la capacidad mental de integrar y reconocer la información que ingresa a los sentidos, es un proceso a través del cual el cerebro realiza representaciones neurales de los objetos a los que se les presta atención con el fin de reconocerlos y crear patrones propios de reconocimiento (2).

Durante el proceso de envejecimiento las personas presentan pérdidas en la agudeza de los sentidos que genera inseguridad, inestabilidad, ansiedad y sentimientos de minusvalía.

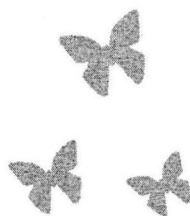
La resolución de problemas es la capacidad para categorizar, relacionar, priorizar y secuenciar la información que se requiere para resolver una situación particular (3). En una persona mayor en condiciones de normalidad se lentifican los procesos por la disminución de la eficiencia para procesar la información y evocar una respuesta lo cual interfiere en el rendimiento y velocidad para ejecutar tareas cotidianas.

El lenguaje se considera como un conjunto de habilidades las cuales se agrupan en tres componentes básicos como son la forma, el contenido y el uso. En general las habilidades de comunicación no se afectan durante el envejecimiento sin embargo, las personas pueden ser más lentas en procesar y producir el lenguaje y menos efectivas en la comprensión del discurso, en la lectura y en la escritura. Los cambios que se producen con la edad en esta área se relacionan con la pérdida de la agudeza sensorial, la memoria y el procesamiento de la información sensorial. (4)

Adicionalmente, la orientación como capacidad cognitiva, permite tener presentes los datos básicos de la realidad, ser concientes de ella y mantener en la memoria la identidad, el lugar y el tiempo en que se vive.

Para gran parte de la población mayor la orientación en tiempo y espacio se modifica dependiendo de factores ambientales y emocionales los cuales son reconocidos, y una vez detectados acuden al uso frecuente de ayudas externas, como calendarios, anotaciones y agendas, que recuerdan las fechas, los eventos y responsabilidades cotidianas.

Una de las condiciones básicas de deterioro del organismo es la irreversibilidad, asociado con el envejecimiento en condiciones de normalidad o de patología y que sin embargo, pueden tener menores efectos si se combinan con estrategias de estilos de vida saludables, formas de promoción de las habilidades cognitivas y capacidad de adaptación a los cambios para mantener un nivel de funcionamiento satisfactorio. Por el contrario la disminución en estos aumenta la vulnerabilidad a enfermedades e incrementa el riesgo de cambios patológicos (4).





Estimular...

Una de las estrategias utilizadas por Terapia Ocupacional para favorecer un envejecimiento exitoso es la **estimulación cognitiva**, definida como el conjunto de técnicas terapéuticas y ambientales que pretenden mantener o potenciar las habilidades necesarias para el funcionamiento mental, con el fin de promover comportamientos adaptativos, disminuir las pérdidas de memoria, favorecer la orientación y facilitar la interacción social.

El programa de estimulación cognitiva puede ser aplicado a partir de la detección de los primeros "olvidos", convirtiéndose en un acompañante constante durante el proceso de envejecimiento y requiere de la participación activa del adulto mayor. Éste programa puede convertirse en un medio de detección temprana de patologías que requieran de estudio y tratamiento más específico, como demencias o infartos cerebrales.

Los estudios realizados sobre el uso de la estimulación cognitiva han sido probados incluso en la prevención de enfermedades como la demencia tipo Alzheimer. Estos estudios (5) indican que las tareas que exigen un mayor esfuerzo intelectual se convierten en un factor protector frente a la demencia o el deterioro cognitivo. Esto implica que la estimulación proporcionada se realice de manera organizada y permanente de acuerdo con las necesidades biológicas, psicosociales y ambientales de la persona (6).

La estimulación cognitiva provee experiencias nuevas a los participantes a través de la promoción de habilidades tales como la memoria a corto plazo, la orientación, el cálculo, la solución de problemas, la atención y el juicio; lo cual repercute en el mantenimiento de las posibilidades de autonomía para el desempeño en actividades cotidianas.

Adicionalmente, pretende mantener la actividad mental y el rendimiento cognitivo de los individuos adaptándose a las necesidades de cada persona y motivando a la asunción de retos, aprovechando situaciones y circunstancias cotidianas que promuevan el desarrollo de actividades.

Estas actividades deben ser programadas teniendo en cuenta algunas características importantes tales como no ser repetitivas en su estructura y forma de presentación pero sí en el objetivo, ajustadas a la habilidad que se posee, evitar la sobre estimulación y el uso de objetos abstractos y no conocidos por el adulto. Es recomendable que el material que se utilice esté adaptado a los requerimientos de la actividad y a las condiciones sensorio-motoras del adulto mayor.

La planeación y organización de las actividades de estimulación cognitiva se realiza sobre la base de un análisis de los resultados que se pretenden alcanzar, el comportamiento que se espera de la persona, las precauciones en la ejecución, el apoyo por par-

te de la familia y el acompañamiento del profesional. El proceso de intervención planteado para personas mayores recopila los medios de intervención en Terapia Ocupacional por considerarlos de vital importancia para la búsqueda de los resultados.

El primer elemento a tener en cuenta en la intervención es el proceso de enseñanza aprendizaje, como factor dinamizador, ya que a través de éste se logra una comunicación eficaz entre la persona, la actividad y el terapeuta. El primer reto que enfrenta el terapeuta ocupacional es adecuar el método a las características de la población sujeto, la cual requiere de un abordaje que comprenda la historia personal y ocupacional del adulto con el fin de lograr la vinculación en el proceso terapéutico.

El segundo es el ambiente, que se comporta como facilitador o inhibidor de las habilidades que se requieren para la ejecución de actividades de la vida diaria, orienta las necesidades del proceso y permite verificar la eficacia de la intervención en entornos reales. Es necesario establecer algunos parámetros para el control del ambiente donde se desarrolla la terapia al considerar el tipo de población con la cual se está interactuando, son ellos: la seguridad, comodidad, accesibilidad, iluminación y ventilación.

El tercero es la relación terapéutica, la cual brinda el apoyo y confianza necesaria a la persona mayor y su familia. Se convierte en el primer recurso de socialización por permitir interacciones adecuadas que focalizan

la intervención hacia el objetivo final de la misma.

El último y principal medio de participación del terapeuta ocupacional es la actividad con propósito y significado que parte de las características enunciadas anteriormente e involucra el análisis de (7):

1. Las propiedades de los materiales.
2. La complejidad y categorización según características personales.
3. Estructura y normas a seguir para el desarrollo de la actividad.
4. Habilidades requeridas para la ejecución de la actividad.
5. Requerimientos básicos a nivel comunicativo, motivacional, iniciativa, toma de decisiones, ambiente, tiempo de ejecución.

La metodología de intervención se puede aplicar en modalidad grupal e individual, de acuerdo con las diferencias en los patrones ocupacionales, respetando la individualidad, idiosincrasia, valores, habilidades e intereses y teniendo como referencia el nivel educativo, sociocultural, la historia ocupacional, la edad y los antecedentes que sean relevantes frente a los objetivos de trabajo.

A continuación se presenta una tabla descriptiva sobre las habilidades cognitivas preceptuales que se estimulan y los resultados que se obtienen tras las sesiones terapéuticas:

Tabla 1. Funciones cognitivo perceptuales y resultados de la estimulación cognitiva.

FUNCIONES COGNITIVO PERCEPTUALES SEGÚN QUINTANA (6)	RESULTADOS OBTENIDOS DE LA ESTIMULACIÓN COGNITIVA
<ul style="list-style-type: none"> • Esquema corporal. • Discriminación derecha-izquierda. • Identificación de las partes del cuerpo. • Gnosias. • Esterognosia. • Reconocimiento de un lado del cuerpo. • Propiocepción. • Reconocimiento de sí mismo hacia los objetos. • Conciencia y manejo de las relaciones espaciales. • Orientación topográfica (orientación en espacio). • Figura fondo. • Copia de diseño. • Praxias. • Habilidades construccionales. • Atención. • Orientación en persona, lugar y tiempo. • Memoria. • Resolución de problemas. 	<ul style="list-style-type: none"> • Funcionalidad en vestido (planeamiento motor-coordinación, esquema corporal, propiocepción, percepción visual y secuenciación). • Funcionalidad en alimentación: (planeamiento motor-coordinación, percepción visual y secuenciación). • Funcionalidad en higiene: (planeamiento motor, esquema corporal, coordinación, propiocepción). • Utilización productiva del tiempo. • Conservación de habilidades de escritura y lectura. • Manejo del dinero. • Mantenimiento del reconocimiento de caras de familiares y de amigos. • Mantenimiento del reconocimiento de nombres. • Capacidad para la organización en actividades diarias. • Orientación en espacio-tiempo y persona. • Mantenimiento de la secuencia y organización de hábitos y rutinas. • Disminución de ansiedad, agresividad y tristeza. • Generación de sentimientos de productividad. • Promoción de la interacción con otros. • Aceptación de los procesos de envejecimiento y desarrollo. • Prevención de accidentes. • Búsqueda de soluciones ante pérdidas o situaciones inseguras. • Familias tranquilas, que conocen y apoyan el proceso.





Reflexionar

El programa de estimulación cognitiva, favorece la participación del profesional en Terapia Ocupacional con equipos interdisciplinarios y comunidades, convirtiéndose en un medio de ampliación de la intervención y respondiendo a la atención integral de la población.

Es importante enfatizar que la estimulación cognitiva, no es una estrategia empleada únicamente para el adulto mayor con una patología instaurada si no también para aquellos adultos que por efectos de su proceso de envejecimiento buscan prevenir, mantener y optimizar su actividad mental y rendimiento cognitivo que beneficie el ejercicio de la autonomía y funcionalidad en las actividades cotidianas.

Lo expuesto anteriormente nos permite concluir que la estimulación cognitiva resulta ser un medio de trabajo eficaz para mantener los procesos mentales, es un factor que facilita un envejecimiento más sano y exitoso. Así mismo es importante desarrollar un programa sobre la base de un adecua-

do análisis de los factores que rodean al adulto como su familia, su historia y el ambiente.

Un adulto mayor que conserva sus habilidades cognitivas, participa en la toma de decisiones, resuelve problemas, ejecuta actividades con autonomía, se le atribuye en su familia, comunidad y sociedad un rol, en donde su conocimiento, experiencia y bagaje cultural lo convierte en un ser productivo, útil y reconocido dentro del entorno que lo rodea.

Finalmente, el desempeño de actividades de la vida diaria está estrechamente ligado al uso de las habilidades cognitivas y perceptuales que las personas requieren para cumplir satisfactoriamente las exigencias y demandas del entorno físico, familiar y social. Es por esto que en todas las etapas del ciclo vital se hace imperante estimular dichas habilidades que favorezcan competencias ocupacionales para llegar a la vejez ejerciendo la participación y la autonomía que se reconoce en etapas tempranas.



Bibliografía

(1) CUTLER LEWIS, Sandra. Elder Care in occupational therapy. SLACK Incorporated. Wyndmoor, Pennsylvania. Second Edition. 2002.

(2) LOSADA PEREZ, David. El baúl de los recuerdos. AFAL. Madrid. 2003.

KATZ, Noomi. Cognition and Occupation in Rehabilitation. AOTA. Montgomery. 1998.

(3) IZAL, Maria., MONTORIO Ignacio. Gerontología Conductual, intervención y ámbitos de aplicación. Editorial SINTESIS S.A. Madrid. 1999.

(4) Woods, R, Moniz-Cook, Esme, Liffie, Steve, Campion Peter, Vernooij Myrra, Znetti O, Franco M. "Dementia: issues in early recognition and intervention in primary care". Journal of the Royal Society of Medicine. 96(2003):320 – 324

(5) NEVADO REY, Manuel. Manual de estimulación cognitiva. El baúl de los recuerdos. Madrid, España: AFAL, 2003: 18-22

(6) KIELHOFNER, Gary. Fundamentos conceptuales de la Terapia Ocupacional. Editorial medica Panamericana. Buenos Aires. 2006.

(7) MONSALVE, A., PEÑARANDA, A. Importancia de la participación del adulto mayor con demencia en actividades cognoscitivas orientadas por terapia ocupacional. Revista de la Asociación Colombiana de Gerontología y Geriátría. Memorias. Séptimo congreso de gerontología y geriatría. Cartagena de Indias. Volumen 20. Suplemento 1. 2006: 28-29

